Am besten pur: Grazer Forscher zeigen, warum Kaffee ohne Milch gesund ist

Am besten pur: Grazer Forscher zeigen, warum Kaffee ohne Milch gesund ist
Jener Prozess, der im Mittelpunkt des Interesses von Univ.-Prof. Dr. Frank Madeo und Dr. Christoph Ruckenstuhl vom Institut für Molekulare Biowissenschaften der Uni Graz steht, heißt Autophagie. "Es handelt sich dabei um eine Art Selbstverdauungsprogramm, das die Zellen reinigt und entgiftet. Ausgelöst wird diese zelluläre Müllabfuhr vor allem beim kontrollierten Fasten", bestätigt Madeo. Gemeinsam mit Guido Kroemer, M.D. PhD., und Dr. Federico Pietrocola von der Universität Paris Descartes ist es den Grazer Forschern gelungen, Ernährungsweisen zu identifizieren, die die molekularen Effekte des Fastens anschalten, obwohl der Organismus isst. Kaffee ist zum Beispiel ein Autophagie-Auslöser, bestätigen die Wissenschafter: "Innerhalb von einer bis vier Stunden nach dem Konsum wurde in den Modellorganismen die zelluläre Autophagie aller untersuchter Organe - Leber, Skelett-Muskulatur und Herz - stark angekurbelt." Dabei waren sowohl die dekoffeinierte als auch die herkömmliche Variante des Getränks gleich effektiv: "Wir vermuten daher, dass die im Kaffee enthaltenen Polyphenole - das sind sekundäre Pflanzenstoffe -die Autophagie hervorrufen", so Madeo und Kroemer.
Jedoch ist bei der Zugabe von Milch Vorsicht geboten: In einer parallel durchgeführten Studie konnten die Wissenschafter zeigen, dass tierische Proteine den Autophagie-Prozess hemmen können. "Eine begrenzte Aufnahme der Aminosäure Methionin - einem natürlichen Eiweißbaustein - führte im Modellorganismus Hefe zu einer beachtlichen Lebensverlängerung", unterstreicht Ruckenstuhl. Methionin kommt verstärkt in tierischem Eiweiß vor: "Einschränkung beim Fleischkonsum sowie geringere Aufnahme von Milchprodukten und Eiern führen zu einer reduzierten Methioninaufnahme und wirken daher in verschiedensten Modellorganismen lebensverlängernd", weiß Madeo. Er empfiehlt: "Trinken Sie deshalb Kaffee mit gutem Gewissen, aber am besten schwarz oder mit pflanzlich basierter Milch, wie Mandel- oder Kokosmilch." Eine allzu strenge vegane Lebensweise will der Wissenschafter aber nicht propagieren: "Es geht darum, tierische Proteine in der Ernährung zu minimieren, nicht zu eliminieren. Dies könnte gerade dann wichtig sein wenn man schon ein paar Stunden gefastet hat, nämlich nach dem Nachtschlaf."
Die Forschungen von Frank Madeo und seinem Team sind in den universitätsweiten Forschungsschwerpunkt "Molekulare Enzymologie und Physiologie" eingebettet.

Kontakt:
Univ.-Prof. Dr. Frank Madeo
Institut für Molekulare Biowissenschaften der Karl-Franzens-Universität Graz
Mobil: 0664/ 655 27 25 (10 bis 14 Uhr)
E-Mail: frank.madeo@uni-graz.at
<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=564292" width="1" height="1">

Pressekontakt

Karl-Franzens-Universität Graz

8010 Graz

frank.madeo@uni-graz.at

Firmenkontakt

Karl-Franzens-Universität Graz

8010 Graz

frank.madeo@uni-graz.at

Die Karl-Franzens-Universität Graz, gegründet 1585, ist Österreichs zweitälteste Universität und eine der größten des Landes. Zahlreiche herausragende WissenschafterInnen, unter ihnen sechs Nobelpreisträger, haben hier gelehrt und geforscht.Mit rund 31.500 Studierenden und 4.000 MitarbeiterInnen trägt sie entscheidend zum pulsierenden Leben der steirischen Landeshauptstadt bei. Die geografische Lage begünstigt einen regen wissenschaftlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Austausch mit dem südöstlichen Europa, von dem die Stadt ebenso profitiert wie ihre Bildungseinrichtungen.